

## Pohvale za knjigo

### ***Postanite brezmejni***

»Dr. Joe Dispenza je zdravnik, znanstvenik in sodobni mistik. Njegov slog je preprost, neposreden in zelo razumljiv. V to knjigo je vtikal odkritja s področja kvantne znanosti, ki spreminjajo paradigme, ter poglobljene nauke, za katere so poznavalci v preteklosti potrebovali vse življenje, da so jih obvladali.«

– iz predgovora **Gregga Bradena**, avtorja uspešnice *Božanska matrika*

»Že dolgo obožujem delo dr. Joeja Dispenze. V knjigi *Postanite brezmejni* boste natančno izvedeli, kako preseči omejitve svoje preteklosti – vključno z zdravstvenimi težavami – in dobesedno ustvariti novo telo ter novo življenje. Te informacije so vznemirljive, spremenijo življenje in so neverjetno praktične.«

– **Christiane Northrup**, dr. med., avtorica knjižnih uspešnic *Žensko telo, ženska modrost* in *Brezčasne boginje*

»Dr. Joe Dispenza v tej provokativni, osupljivi knjigi razkriva, da smo precej več kot zgolj premočrtni umi. V vlogi iznajdljivega vodnika dr. Dispenza bralce popelje onkraj meja našega vsakdanjega zavedanja, da bi doumeli kvantno polje zavesti, ki presega vpliv čutil, časa in prostora.«

– **Judith Orloff**, dr. med., avtorica knjige *Vse, kar morate vedeti, če ste empat*

»Vau! Če ste kdaj želeli verjeti v čudeže, a ste potrebovali znanstveno podporo, da bi podprli svoje upe, je to knjiga za vas. Dr. Joe ponuja izjemna spoznanja in mogočna, jasna navodila, predstavljena po korakih, kako živeti brezmejno.«

– **David R. Hamilton**, dr. med., avtor knjig *Kako um zdravi telo* in *Nalezljiva moč mišljenja*

»Prebrala sem že marsikaj, ampak ob knjigi dr. Dispenze sem osupnila. Je izjemno sodobna in predstavlja vrhunski preboj na področju medicine na ravni um–telo. Bravo!«

– dr. **Mona Lisa Schulz**, dr. med., avtorica knjig *Ozdravite svoj um* in *Vse je v najlepšem redu*

# Vsebina

<b>GREGG BRADEN</b>	
Predgovor .....	9
<b>UVOD</b>	
Pripravite se, da postanete brezmejni .....	13
<b>PRVO POGlavJE</b>	
Odprite vrata brezmejnemu .....	27
<b>DRUGO POGlavJE</b>	
Sedanji trenutek .....	53
<b>TRETJE POGlavJE</b>	
Stik z novimi možnostmi v kvantnem polju .....	85
<b>ČETRTO POGlavJE</b>	
Blagoslov energijskih središč .....	107
<b>PETO POGlavJE</b>	
Privajanje telesa na novi um .....	133
<b>ŠESTO POGlavJE</b>	
Preučevanje primerov: Živi primeri resnice .....	163
<b>SEDMO POGlavJE</b>	
Inteligenca srca .....	173
<b>OSMO POGlavJE</b>	
Mentalni filmi/kalejdoskop .....	197
<b>DEVETO POGlavJE</b>	
Meditacija med hojo .....	223

**DESETO POGlavJE**

Preučevanje primerov: Dejanski uspehi ..... 231

**ENAJSTO POGlavJE**

Prostor-čas in čas-prostor ..... 237

**DVANAJSTO POGlavJE**

Češarika ..... 269

**TRINAJSTO POGlavJE**

Projekt koherentnost: kako izboljšati svet ..... 301

**ŠTIRINAJSTO POGlavJE**

Preučevanje primerov: lahko bi se zgodilo tudi vam .... 319

**EPILOG**

Bodite mir ..... 329

Zahvale ..... 335

Opombe ..... 339

O avtorju ..... 347

\*  
\*   \*

Gregg Braden

## PREDGOVOR

V zgodovini človeštva obstajajo zgodbe o vsakdanjih ljudeh, ki so doživeli izkušnje, ki so jih izstrelile onkraj meja tega, kar je takrat veljalo za mogoče. Omenim lahko Li Čing-Juena, mojstra borilnih veščin, ki je doživel 256 let. Živel je v več stoletjih – njegovo življenje se je začelo leta 1677, imel je štirinajst žena in več kot dvesto otrok, umrl pa je leta 1933. Naj omenim še spontane ozdravitve nešteto bolnih, ki so jih popisali na Inštitutu za noetične vede (IONS). Gre za 3500 primerov, opisanih v več kot 800 vestnikih v dvajsetih jezikih. Dokazi jasno kažejo, da nismo to, kar so nam govorili v preteklosti. Smo celo več, kot smo si drznili predstavljati.

Sprejemanje okrepljenega človeškega potenciala pridobiva vse večji zagon v javnosti. Zdaj se ne sprašujemo več »Kaj je mogoče v naših življenjih?«, ampak »Kako nekaj storiti? Kako prebuditi naš izjemni potencial v vsakdanjem življenju?« Odgovor na to vprašanje je temelj te knjige, ki ima naslov *Postanite brezmejni: Kako običajni ljudje počnejo neobičajne stvari*.

Dr. Joe Dispenza je zdravnik, znanstvenik in sodobni mistik. Spaja informacije in vizijo, ki presega omejitve ene znanstvene vede. Črpa z različnih izrazito znanstvenih področij, kot so epigenetika, molekularna biologija, nevrokardiologija in kvantna fizika. Joe prečka tradicionalne meje, ki so v preteklosti ločevale znanstveno misel in človeške izkušnje. Tako odpira vrata pogumni novi paradigmi samouresničene moči – gre za način razmišljanja in življenja, ki temelji na tem, kar menimo, da je mogoče v naših življenjih, pa tudi na tem, kar sprejemamo kot znanstveno dejstvo. Premik meja uredničenega potenciala spreminja naše pojmovanje opolnomočenega človeka. Gre za področje, ki navdušuje vse – gospodinje, študente, delavce, znanstvenike, inženirje in strokovnjake na področju zdravstva.

Joejevo delo je tako privlačno zato, ker ga lahko postavimo ob bok preizkušenemu modelu, ki ga veliki učitelji že stoletja uspešno uporabljajo pri prenašanju znanja na svoje učence. Model je preprost – ko neposredno izkusimo mogočnejši potencial, nam to omogoči, da ga sprejmemo v svojem vsakdanjem življenju. Knjiga, ki jo pravkar berete, je prvi priročnik, ki omogoči prav to: popelje nas na popotovanje, na katerem lahko korak za korakom izkoristimo ves potencial svojega telesa, okrepimo zdravje, izboljšamo odnose ter zaživimo skladno s svojim poslanstvom. Omogoči nam, da potujemo v svojem tempu.

Na steni v votlini na Tibetanski planoti sem videl, kako je ta model uporabil eden od velikih jogijskih učiteljev, da je svoje učence osvobodil vpliva njihovih lastnih omejujočih prepričanj. Dediščina njegovih naukov je navzoča še danes – ohranjena je na skalni steni v votlini, ki je bila pred osmimi stoletji dom in učilnica učitelja.

\*  
\*   \*

Spomladi 1998 sem pripravil romanje v višavje zahodnega Tibeta. Pot nas je vodila do oddaljene votline Udžetsuna Milarepe, pesnika, mistika in jogija iz 11. stoletja, ki je bil takrat znan preprosto kot Milarepa.

Za legendarnega jogija sem prvič slišal v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko sem bil učenec sikhovskega mistika, ki je postal moj jogijski učitelj. Leta sem preučeval skrivnostno Milarepovo življenje – izviral je iz privilegirane družine, a se je vseeno odločil, da se bo odrekel posvetni lastnini. Preučeval sem brutalne in tragične okoliščine – zaradi množičnega nasilja je izgubil družino in svoje ljubljene, zaradi maščevanja in posledičnega trpljenja pa se je zatekel v himalajsko pogorje, kjer je odkril svoj izjemni potencial v vlogi predanega jogija. Na svoje lastne oči sem hotel videti, kje je Milarepa prelomil zakone fizike in sebi ter svojim učencem dokazal, da nas omejujejo samo naša lastna prepričanja. Devetnajsti dan svojega potovanja sem imel priložnost storiti prav to.

Ko sem se privadil na izjemno suh zrak na nadmorski višini 4500 metrov, sem se znašel prav tam, kjer je Milarepa pred osemsto leti stal pred svojimi učenci. Z obrazom sem se čisto približal steni v votlini in buljil v nerazrešeno skrivnost, ki je sodobni znanstveniki niso uspeli pojasniti ali poustvariti. Prav

na tistem mestu je Milarepa položil razprto dlan na steno – približno v višini ramen –, nato pa je potiskal dlan v steno pred seboj, kot da kamen ni obstajal! Skala pod njegovo dlanjo je postajala mehka ter gnetljiva, in vdajala se je njegovemu pritisku. Jogi je svojo dlan potisnil v skalo pred svojimi učenci, dokaz o tem pa je viden že stoletja. Svetili smo po stenah in stropu votline in videli še več odtisov dlani. Milarepa je potisnil dlan v skalo več kot enkrat.

Ko sem razprl dlan in jo potisnil v odtis, sem začutil, kako je jogi uvil prste – moja dlan je bila v popolnoma enakem položaju kot njegova pred osmimi stoletji. Prilegala se je tako popolno, da se je sleherni dvom o pristnosti odtisa hitro razblinil. Občutil sem ponižnost, a tudi navdih. Takoj sem začel razmišljati o tem možakarju. Hotel sem vedeti, kaj se je dogajalo z njim, ko se je »spoprijel« s skalo. Kaj je razmišljal? In nemara še pomembnejše: kaj je občutil? Kako je premagal vpliv fizičnih »zakonov«, ki nam pravijo, da dlan in skala sočasno ne moreta zasedati istega mesta?

Moje tibetanski vodič je, kot bi mi bral misli, odgovoril na vprašanja, še preden sem jih postavil. »Meditacija gešeja [velikega učitelja] nas uči, da je del skale, in ni ločen od nje. Geše to votlino pojmuje kot kraj izkušanja, ne omejujoče ovire. Na tem prostoru je svoboden in se lahko giblje, kot da skala ne obstaja.« Besede mojega vodiča so se mi zdele izjemno smiselne. Ko so Milarepovi učenci videli, da lahko njihov učitelj doseže nekaj, kar naj bi bilo po tradicionalnih prepričanjih nemogoče, so bili pred isto dilemo kot vsako izmed nas, ko se odločimo, da se bomo osvobodili primeža svojih lastnih omejujočih prepričanj.

Dilemo predstavlja razmišljanje, ki so ga sprejeli družina, prijatelji in družba – ti so namreč svet pojmovali kot nekaj omejenega. Prepričani so bili, da je stena votline ovira za meso človeškega telesa. Ko je Milarepa potisnil dlan v skalo, so njegovi učenci videli, da obstajajo izjeme pri takšnih »zakonih«. Ironija pa je, da so oboji pojmovali svet absolutno pravilno. Vsak pogled je odvisen od tega, kako se vidimo v določenem trenutku.

Ko sem potisnil dlan v odtis, ki ga je jogi davno tega pustil svojim učencem, sem se vprašal: ali tudi nas omejujejo ista prepričanja kot Milarepine učence? In če nas, kako prebuditi moč, da bi preseglji svoja lastna omejujoča prepričanja?

Dognal sem, da ko je nekaj v življenju resnično, se ta resnica razkrije na več načinov. Zato ne preseneča, da znanstveni zapisi o Joejevih odkritjih v učilnici ponujajo enaka dognanja, do katerih so se dokopali Milarepa in

mistiki v preteklih stoletjih – vesolje »je«, kakršno je, naša telesa »so«, kakršna so, okoliščine v naših življenjih pa obstajajo zaradi zavesti same in našega pogleda na svet. Milarepino zgodbo razkrivam, da bi ponazoril to, dozdevno univerzalno načelo.

Ključ jogijevega nauka je: ko sami izkusimo ali pa smo priča nečemu, kar smo nekoč pojmovali kot nemogoče, se znebimo prepričanj, povezanih s temi omejitvami v svojem življenju. In prav zato vam lahko knjiga, ki jo držite v rokah, spremeni življenje. Razkriva, kako lahko svoje sanje o prihodnosti spremenite v sedanjo resničnost, to pa tako, da prepričate telo, da se nekaj dogaja »zdaj«. Tako spoznate, kako sprožiti zaporedje čustvenih in fizioloških procesov, ki odsevajo vašo novo resničnost. Nevroni v vaših možganih, senzorični nevriti v srcu ter kemična sestava vašega telesa se uskladijo, da bi zrcalili novo razmišljanje. Kvantne možnosti življenja se predrugačijo ter tako nadomestijo neželene okoliščine, povezane z vašo preteklostjo, z novimi okoliščinami, ki ste jih sprejeli v sedanjosti.

In to je moč te knjige.

V preprostem, neposrednem in lahko razumljivem slogu Joe Dispenza v eni sami knjigi razkriva odkritja kvantne znanosti, ki lahko spremenijo paradigme, ter poglobljene nauke, ki so jih poznavalci v preteklosti preučevali vse svoje življenje. Razkriva, kako postanemo brezmejni.

Gregg Braden

avtor knjižnih uspešnic s seznama časopisa *New York Times*

*Božanska matrika in Globoka resnica*

\*  
\*   \*

# UVOD

Pripravite se, da postanete brezmejni

Razumem, da s pisanjem te knjige tvegam, da bom okrnil svoj ugled. Nekateri ljudje – vključno z določenimi pripadniki znanstvene skupnosti – bodo moje delo nemara pojmovali kot psevdoznanost, še posebej po izidu te knjige. Včasih sem se preveč ukvarjal z mnenji teh kritikov. Na začetku svoje kariere sem vedno pisal z zavedanjem o dvomljivih. Skušal sem doseči, da bi sprejemali moje delo. Sprejemanje omenjenih krogov se mi je zdelo pomembno. Ko pa sem nekega stal pred občinstvom v Londonu, ženska, ki je imela v rokah mikrofon, pa je povedala, kako je premagala bolezen – ozdravela je s postopki, o katerih sem pisal v drugih knjigah –, sem doživel razkritje.

Postalo je popolnoma jasno, da tistim skeptikom in togim znanstvenikom, ki se oklepajo svojih lastnih prepričanj o tem, kaj je mogoče, pač ne bom všeč, ne glede na to, kaj bom počel. Ko sem to spoznal, sem vedel, da sem zapravil veliko svoje vitalne energije. Nič več me ni zanimalo prepričevanje tistih krogov – še posebej pa ljudi, ki preučujejo normalne in naravne pojave – o človeškem potencialu. Nadvse sem bil predan vsemu, *samo normalnemu ne*, in hotel sem preučevati nadnaravno, vse, kar je izven okvirjev, brezmejno. Povsem jasno mi je postalo, da moram opustiti jalove poskuse prepričevanja omenjene skupnosti o čemer koli, svojo energijo pa moram usmeriti k čisto drugemu delu občinstva, ki *res* verjame v možnosti in mi *res* hoče prisluhniti.

S kakšnim olajšanjem sem v celoti sprejel to zamisel in se nehal truditi v tistem, drugem svetu. Ko sem poslušal prijetno gospo v Londonu, ki ni bila menih, nuna, univerzitetna profesorica oziroma učenjak, sem vedel, da je s pripovedovanjem svoje zgodbe pomagala drugim, da so v njej prepoznali določen del sebe. Kdor je poslušal pripoved o njenem popotovanju, je verjetno verjel, da bi tudi njemu lahko uspelo kaj podobnega. Sem na točki



v svojem življenju, ko me ne moti, kaj drugi govorijo o meni – vsekakor imam svoje pomanjkljivosti –, vendar se danes bolj kot kdaj prej zavedam, da vplivam na življenja drugih. To pravim nadvse ponižno. Že leta zbiram kompleksne znanstvene informacije in jih poenostavljam, da bi jih ljudje lahko uporabili v svojih življenjih.

Zadnja štiri leta se moja ekipa raziskovalcev, moji zaposleni in jaz zelo trudimo znanstveno izmeriti, zapisati in preučiti preobrazbe biološkega ustroja ljudi, da bi dokazali svetu, da lahko običajni ljudje dosežejo to, kar velja za neobičajno. Ta knjiga ni povezana samo z zdravjem, čeprav prinaša zgodbe ljudi, ki so izjemno spremenili svoje zdravje in dejansko zaustavili in odpravili bolezn. Prinaša tudi orodja, s katerimi lahko podobno uspe tudi vam. Ti dosežki so dokaj pogosti v naši skupnosti učencev. Gradivo, ki ga boste prebrali, je nevsakdanje in ga večji del sveta običajno ne vidi niti ne razume. Vsebina te knjige temelji na evoluciji naukov in praks, ki našim udeležencem omogočajo, da se poglobljajo v bolj mistične nauke in tehnike. Seveda upam tudi, da bo knjiga spojila svet znanosti in svet mysticizma.

Knjigo sem napisal, da bi ljudem pomagal poglobiti razumevanje stvari, za katere od nekdaj mislim, da so izvedljive. Svetu sem hotel dokazati, da lahko izboljšamo svoje življenje – in da nismo premočrna bitja, ki živijo premočrna življenja. Smo dimenzionalna bitja, ki živijo dimenzionalna življenja. Upam, da boste ob branju spoznali, da so v vas že vsi dejavniki, povezani z anatomijo, kemijo in fiziologijo, da bi postali brezmejni – ti dejavniki čakajo, da jih prebudite in aktivirate.

V preteklosti nisem najbolj navdušeno govoril o tem vidiku resničnosti, ker sem se bal, da bom odvrnil del občinstva – ljudje se namreč ravnamo po svojih prepričanjih. Vseeno sem že dolgo hotel napisati to knjigo. V letih sem nabral izjemno veliko mističnih izkušenj, ki so me spremenile za vedno. Zaradi teh dogodkov sem danes takšen, kakršen sem. Rad bi vam predstavil ta svet in vam razkril nekatera merjenja, ki smo jih opravili, ter opisal raziskave, ki smo jih izvajali na nadaljevalnih delavnicah po svetu. Na njih sem začel zbirati podatke o udeležencih, saj smo bili priče precejšnjim spremembam njihovega zdravja, in vedel sem, da so med samimi meditacijami spreminjali svoj biološki ustroj.

Imamo izvide več tisoč skeniranj možganov, ki dokazujejo, da te spremembe niso bile plod njihove domišljije, ampak so se dejansko zgodile v njihovih možganih. Nekaj udeležencev je doseglo te spremembe v štirih dneh

(kolikor trajajo naše nadaljevalne delavnice). Znanstvene ekipe, ki sem jih sestavil, so beležile potek skeniranja možganov s kvantitativno elektroencefalografijo (EEG) pred delavnicami in po njih. Poskrbele so tudi za merjenje med samo meditacijo in izvajanjem tehnik. Spremembe me niso samo navdušile – bile so tako drastične, da sem osupnil nad njimi.

Možgani naših udeležencev po obisku nadaljevalnih delavnic po svetu delujejo bolj sinhrono in koherentno. Okrepljena urejenost delovanja njihovega živčevja jim pomaga, da jim postane povsem jasno, kakšno prihodnost želijo ustvariti. To namero so sposobni ohranjati in krepiti ne glede na okoliščine v njihovem zunanjem okolju. In ko njihovi možgani delujejo pravilno, tudi *oni sami* delujejo pravilno. Predstavil bom znanstvene podatke, ki kažejo, kako zelo se je izboljšalo delovanje njihovih možganov v zgolj nekaj dneh – kar pomeni, da lahko to uspe tudi vam.

Konec leta 2013 se je začelo dogajati nekaj skrivnostnega. Bili smo priče izvidom skeniranja možganov, ki so zbegali raziskovalce ter nevroznanstvenike, ki so prišli na naše dogodke, da bi preučevali moje delo. Izjemna količina energije v možganih, ki smo jo zaznali, ko so bili udeleženci v določenih meditativnih stanjih, dotlej ni bila še nikoli zabeležena. In vseeno smo bili vedno znova priče neverjetno dobrim izvidom.

Ko smo se pogovorili s sodelujočimi, so poročali, da so bile njihove subjektivne izkušnje med meditacijo zelo resnične in mistične, kar je bodisi temeljito spremenilo njihov pogled na svet ali pa je drastično izboljšalo njihovo zdravje. Takrat sem dognal, da so ti udeleženci doživeli transcendentne izkušnje v svojem notranjem svetu meditacije, ki so bile resničnejše od vsega, kar so dotlej izkusili v svojem zunanjem svetu. Nam pa je uspelo te subjektivne izkušnje objektivno »zabeležiti«.

Takšno ravnanje je danes pri nas stalnica. Pravzaprav lahko pogosto napovemo, kdaj bo možgane preplavila obilna količina energije – naše napovedi temeljijo na določenih kazalcih in znakih, ki jih zaznavamo že leta. Na teh straneh želim razkriti, kaj pomeni doživeti meddimenzijsko izkušnjo, obenem pa želim predstaviti znanstveni vidik delovanja ter biološki in kemični ustroj organov, sistem in živčne prenašalce, ki vse to omogočijo. Upam, da boste s temi informacijami zmogli ustvariti takšne izkušnje zase.

Zabeležili smo tudi osupljive spremembe variabilnosti srčne frekvence. To pomeni, da vemo, kdaj udeleženec odpre svoje srce in ohranja okrepljena pozitivna čustva, kot so hvaležnost, navdih, radost, prijaznost, spoštovanje

in sočutje, zaradi katerih srce utripa koherentno – torej ritmično, urejeno in uravnoteženo. Vemo, da jasna namera (koherentnost možganov) in okrepljeno pozitivno čustvo (koherentnost srca) omogočata spreminjanje posameznikovega biološkega ustroja ter mu omogočata, da ne živi več v preteklosti, ampak začne živeti v prihodnosti. Ta kombinacija uma in telesa – misli in občutkov – tudi očitno vpliva na materijo. In tako ustvarjamo resničnost.

Če nameravate resnično verjeti v prihodnost, ki si jo predstavljate z vsem srcem, poskrbite za to, da bo srce odprto in popolnoma dejavno. Zakaj ne bi z vadbo in s pomočjo kvantitativnih povratnih informacij tega počeli dobro in poskrbeli, da to postane večšina?

Zato smo začeli sodelovati z organizacijo HeartMath Institute (HMI), izjemno skupino raziskovalcev s sedežem v Boulder Creeku v Kaliforniji. Ti ljudje so nam pomagali meriti odzive več tisoč naših udeležencev. Želimo, da bi naši učenci razvili sposobnost reguliranja notranjega stanja neodvisno od okoliščin v njihovem zunanjem okolju. Želimo tudi, da bi vedeli, kdaj krepijo koherentnost srca in kdaj je ne. Z drugimi besedami: ko merimo notranje spremembe, lahko udeležencu povemo, da je merjenje dejavnosti srca razkriilo, da je ustvaril skladnejši vzorec. Lahko mu povemo, da ravna odlično in da naj še naprej počne natančno to, kar je počel. Ali pa mu povemo, da ni ustvaril bioloških sprememb, nato pa mu damo ustrezna navodila ter mu omogočimo več priložnosti, da izboljša svoje ravnanje v procesu. To je vloga povratnih informacij – povedo nam, kdaj nekaj počnemo pravilno in kdaj ne.

Ko lahko spremenimo določen občutek ali misel v sebi, smo lahko priča spremembam zunaj sebe. Ko vidimo, da smo nekaj naredili pravilno, postanemo pozorni na to in ponovimo zadevo. Takšno ukrepanje ustvari konstruktivno navado. Ko opisujem, kako drugim uspejo takšni podvigi, vam želim pokazati, kako močni ste lahko.

Udeleženci naših delavnic vedo, kako vplivati na avtonomno živčevje – sistem, ki ohranja zdravje in ravnovesje tako, da samodejno skrbi za vse telesne funkcije, nam pa omogoča, da živimo tako, kot želimo. Ta podzavestni sistem nam daje zdravje in omogoča, da telo živi. Ko spoznamo, kako dostopati do njega, lahko izboljšamo zdravje, pa tudi preobrazimo neželene oblike vedenja, prepričanja in navade, ki nas omejujejo, ter jih spremenimo, da nam bolj koristijo. Predstavil bom nekaj informacij, ki jih zbiramo že leta.

Udeležencem povemo tudi, da ko ustvarijo koherentnost srca, njihova srca ustvarijo merljivo magnetno polje, ki sega onkraj meja telesa. To magnetno

polje je energija, ta energija je frekvenca, vse frekvence pa prenašajo informacije. Informacije, ki jih obsega določena frekvenca, so lahko namera ali misel, ki lahko vpliva na srce drugega človeka na drugem mestu, če okrepi njegovo koherentnost in ravnovesje. Razkril bom dokaze, da lahko skupina ljudi, ki sedi v določenem prostoru, vpliva na druge, ki sedijo malce stran *v istem prostoru* – pri teh se namreč sočasno okrepi koherentnost srca. Dokazi jasno kažejo, da nas spaja nevidno polje svetlobe in informacij, ki vpliva na nas in druge.

Predstavljajte si, kaj bi se lahko zgodilo, če bi tako ravnali vsi sočasno, da bi spremenili svet. Prav to nameravamo doseči kot skupnost posameznikov, ki želi predano spremeniti prihodnost Zemlje, ljudi in drugih življenjskih oblik, ki jo naseljujejo. Ustvarili smo tako imenovani Projekt koherentnost (*Project Coherence*), v katerem se več tisoč ljudi združi v točno določenem trenutku določenega dne, da bi zvišali frekvenco tega planeta in vseh, ki živijo na njem. Zveni nemogoče? Sploh ne. Več kot 23 strokovno recenziranih člankov ter več kot 50 projektov, pri katerih se ljudje združujejo, da bi krepili mir, kaže, da lahko takšni dogodki zmanjšajo pogostost pojavov nasilja, vojn, kriminala in prometnih nesreč, obenem pa krepijo gospodarsko rast.<sup>1</sup> Želim vam pokazati, kako lahko pomagate spremeniti svet.

Merimo tudi energijo v predavalnici med delavnicami ter opazujemo, kako se spremeni, ko družčina od 550 do 1500 ljudi skupaj dvigne raven energije ter ustvari koherentnost srca in možganov. Vedno znova smo priče izrazitim spremembam. Čeprav instrumenta, s katerim opravljamo meritve, ni odobrila znanstvena skupnost v Združenih državah, ga priznavajo v drugih državah, vključno z Rusijo. Na vsaki prireditvi nas prijetno preseneti količina energije, ki jo uspejo ustvariti določene skupine.

Prav tako merimo nevidno polje vitalne energije, ki obdaja skupino več tisoč udeležencev, da bi ugotovili, ali lahko okrepijo svoje lastno svetlobno polje. Ne nazadnje vse v našem snovnem vesolju oddaja svetlobo in informacije – vključno z vami. Ko zaradi bremena stresnih hormonov (recimo, adrenalina) skušate zgolj preživeti, črpate energijo iz tega nevidnega polja energije, ter jo preobrazite v kemijo – ob tem se polje okoli vašega telesa skrči. Odkrili smo zelo napredno napravo, ki meri izpuste fotonov (delcev svetlobe). Z njo ugotovimo, ali človek krepí ali krni svoje lastno svetlobno polje.

Ko se oddaja več svetlobe, je tudi več energije – s tem pa tudi več življenja. Ko človekovo telo obdaja manj svetlobe in informacij, je bolj na ravni

materije, zato oddaja manj vitalne energije. Obsežne raziskave dokazujejo, da se celice in različni sistemi v telesu ne sporazumevajo samo s kemičnimi interakcijami, ki so nam že znane, ampak tudi prek polja koherentne energije (svetlobe), ki prenaša sporočila (informacije). Ta povzročijo, da okolje znotraj ter okrog celice pošlje navodila drugim celicam in biološkim sistemom.<sup>2</sup> Merimo količino vitalne energije, ki jo oddajajo telesa naših udeležencev, saj nas zanimajo notranje spremembe, sprožene z meditacijo. Rad bi vam pokazal, kakšne spremembe zmorejo udeleženci ustvariti v zgolj štirih dneh ali še prej.

Avtonomno živčevje ne nadzoruje samo delovanja srca, ampak tudi drugih središč v telesu – pravim jim *energijska središča*. Vsako ima svojo frekvenco, svojo namero ali zavest, svoje žleze, hormone, kemično sestavo, svoje lastne možgančke, s tem pa tudi enkratni um. Lahko vplivate na ta središča, da delujejo bolj uravnoteženo in celostno. Da pa bi vam to uspelo, se morate najprej naučiti spremeniti možgansko valovanje, da bi lahko vstopili v ta podzavestni operacijski sistem. Ključen je pomik z ravni možganskega valovanja beta (na kateri razmišljujoči možgani nenehno analizirajo in namenjajo ogromno pozornosti zunanjemu svetu) na raven možganskega valovanja alfa (na kateri se umirate in več pozornosti namenite svojemu notranjemu svetu). Ko zavestno upočasnite možgansko valovanje, zmorete preprosteje programirati avtonomno živčevje. Udeleženci delavnic, ki izvajajo moje različne tehnike meditacije, se naučijo spremeniti svoje možgansko valovanje, pa tudi dovolj dolgo izostriti pozornost, da se ustvarijo merljivi učinki. Odkrili smo instrument, s katerim lahko merimo te spremembe. Naj ponovim, da bom razkril nekaj izsledkov teh raziskav.

Merimo tudi več različnih bioloških markerjev, povezanih s spreminjanjem izražanja genov (gre za proces, imenovan epigenetske spremembe). V tej knjigi boste izvedeli, da pravzaprav niste odvisni od svojih genov, njihovo izražanje pa je mogoče spremeniti, ko spremenite svoje razmišljanje, delovanje in čutenje. Na naših dogodkih udeleženci za štiri do pet dni zapustijo svoje domače okolje in preživljajo čas v okolju, ki jih ne spominja na to, kar so. Tako se ločijo oziroma oddaljijo od ljudi, ki jih poznajo, stvari, ki jih imajo v lasti, samodejnih oblik vsakdanjega vedenja, ter krajev, kamor redno zahajajo. Začenjajo spreminjati svoja notranja stanja ob pomoči štirih različnih oblik meditacije – izvajajo jo med hojo, stoje, sede in leže. Med vsako obliko se naučijo postati nekdo drug.

Vemo, da to drži, ker naše raziskave kažejo izrazite spremembe na področju izražanja genov naših udeležencev, ki poročajo tudi o znatnih spremembah zdravja. Ko lahko nekomu pokažemo merljive rezultate, ki dokazujejo, da je zgolj z mislimi dejansko spremenil živčne prenašalce, hormone, gene, beljakovine in encime, lažje sprejme napore, ki so potrebni za to, in samemu sebi dokaže, da se dejansko spreminja.

Ko bom podajal zamisli v tej knjigi, razkrival proces in pojasnjeval znanstveni vidik dela, ki ga opravljamo, boste dobili obilico precej podrobnih informacij. A ne skrbite: v različnih poglavjih bom večkrat ponovil ključne zamisli. To počnem namerno, da bi vas opomnil, kaj vse ste se naučili. To vam bo omogočilo, da boste v tistem trenutku še poglobili razumevanje. Gradivo, ki ga predstavljam, utegne biti včasih zahtevno. Ker ga že leta podajam občinstvu na delavnicah, vem, da zna biti zelo zahtevno. Določene stvari bom ponavljal in vas opominjal na že naučeno, da vam ne bo treba listati knjige in iskati informacij, čeprav se lahko po potrebi vedno posvetite predhodnim poglavjem. Vse te informacije vas bodo pripravile na vašo lastno osebno preobrazbo. Bolje ko boste razumeli predstavljene koncepte, lažje boste izvajali meditacije na koncu večine poglavij. Meditacije vam namreč omogočijo imeti vaše lastne izkušnje.

## Kaj je v tej knjigi?

V **1. poglavju** razkrivam tri zgodbe, ki vam bodo omogočile, da boste v grobem razumeli, kaj pomeni *postati brezmejen*. V prvi zgodbi boste spoznali Anno, ki je zaradi neke travme v preteklosti trpela zaradi številnih hudih zdravstvenih tegob. Čustva, povezana s stresom, so aktivirala njene gene, ustrezni hormoni pa so izzvali nekatere zelo hude bolezni. Gre za precej surovo zgodbo. Izbral sem jo namerno, opisujem pa jo zelo podrobno – ne glede na to, kako hudo je, imate moč, da spremenite stvari –, tako, kot je to uspelo tej osupljivi ženski. S številnimi meditacijami, ki jih opisujem v tej knjigi, ji je uspelo spremeniti osebnost in ozdraveti. Zame je živi primer resnice. Ni pa edina, ki je vsak dan premagovala ovire, da bi postala nekdo drug. Je del množice udeležencev, ki jim je uspel enak podvig – in če je uspelo njim, lahko tudi vam.

Razkrivam tudi dve osebni zgodbi. Opisujem izkušnje, ki so me spremenile globoko v moji notranjosti. Ta knjiga govori o mističnem, pa tudi o zdravljenju

in ustvarjanju novih priložnosti v našem življenju. Zgodbe razkrivam, ker vas želim pripraviti na to, kaj vse je mogoče, ko zapustimo področje prostor-čas (gre za newtonski svet, o katerem smo se učili pri pouku fizike, kemije in biologije) in aktiviramo češariko, da bi lahko prešli v razsežnost čas-prostor (kvantni svet). Številni naši udeleženci doživljajo podobne mistične in meddimenzijske izkušnje, ki se zdijo resnične kot ta, snovna resničnost.

Ker se v drugem delu knjige poglobim v fizične, nevroznanstvene, neuroendokrinološke in celo genetske vidike tega pojava, upam, da bom s temi zgodbami predramil vašo radovednost. So kot nekakšni dražilci, ki vam pomagajo na umski ravni sprejeti vse, kar je mogoče. Obstaja prihodnost za vas – vaš jaz, ki že obstaja v večnem sedanjem trenutku. Gre za jaz, ki se že približuje bolj znanemu ali »domačemu« jazu, ki bere to knjigo. Omenjeni bodoči jaz je bolj ljubeč, razvit, zavesten, navzoč, prijazen, živahen, pozoren, voljan, povezan, brezmejen in celosten. To je jaz, ki čaka, da spremenite svojo energijo, da bo ustrezala njegovi energiji na vsakodnevni ravni. Ta bodoči jaz čaka, da ga odkrijete, dejansko pa že obstaja v večnem sedanjem trenutku.

**2. poglavje** je namenjeno eni od mojih najljubših tém. Napisal sem ga, da bi lahko popolnoma razumeli, kaj pomeni biti v sedanjem trenutku. Ker vsi potenciali v peti dimenziji, znani kot kvant (ali enotno polje) obstajajo v večnem sedanjem trenutku, lahko novo življenje ustvarite samo tako, da presežete samega sebe. Enako velja, če hočete ozdraveti ali spremeniti svojo predvidljivo prihodnost.

Ta imenitni trenutek – ki smo mu priča med skeniranjem možganov, takšnih primerov pa smo doslej zabeležili že nekaj tisoč – pride, ko človek končno opusti spomin nase, da bi izkusil nekaj mogočnejšega. Ogromno ljudi večino svojega življenja nezavedno živi v isti rutini, dan za dnem, ali pa samodejno hrepenijo po preteklosti. Kakor koli že – vsak dan doživljajo enake občutke. Posledica: svoje možgane in telo programirajo tako, da so v predvidljivi prihodnosti ali znani preteklosti, in nikoli ne živijo v sedanjem trenutku. Tja pridemo z vajo, vendar se vedno spleča potruditi. Da bi končno odkrili obilje, ki ga prinaša stik s sedanjim trenutkom, morate okrepiti voljo, da boste presegli vpliv vseh svojih samodejnih programov. Spodbujal vas bom na vsakem koraku.

Poglavja se začenjajo s pregledom nekaterih znanstvenih načel, pri katerih boste spoznali pogosto uporabljane izraze za poglobljanje razumevanja. Zadeve bom precej poenostavil. Da bi dosegli svoj cilj, se moramo pogovarjati

o delovanju možganov (oziroma uma), živčnih celicah in omrežjih, različnih delih živčevja, kemičnih snoveh, čustvih in stresu, možganskem valovanju, pozornosti in energiji ter nekaterih drugih témah. Te izraze preprosto moram uporabljati, da bi pojasnil, zakaj počnemo, kar pač počnemo. Šele potem vas lahko poučim o tehnikah meditacije, ki se pojavljajo v knjigi. Če želite nazornejše, bolj poglobljene informacije, vas vabim, da preberete moji predhodni knjigi *Odvadite se biti to, kar ste in Placebo ste vi*).

V **3. poglavju** vas bom uvedel v kvantni svet – peto dimenzijo. Razumite, da obstaja nevidno polje energije in informacij, ki presega tridimenzionalni svet prostora in časa. Razumite tudi, da lahko dostopamo do njega. Ko ste v sedanjem trenutku in vstopite v ta svet, ki ga s čutili ne morete zaznati, ste pripravljeni ustvariti želeno resničnost. Ko lahko popolnoma odmislite svoje telo, ljudi v svojem življenju, stvari, ki jih imate v lasti, kraje, kamor zahajate, in celo sam čas, dobesedno pozabite na svojo identiteto, ki se je oblikovala z vašim bivanjem v svojem telesu v tem prostoru in času.

V tistem trenutku vi – kot čista zavest – vstopite v svet, imenovan kvantno polje. To polje obstaja *onkraj* tega prostora in časa. V ta nesnovni prostor ne morete vstopiti s svojimi težavami, imenom, urniki in redom, bolečino ali čustvi. Ne morete vstopiti s telesom, kot nekdo – vstopiti morate kot nekdo brez telesa, kot nihče. Ko ugotovite, kako svoje zavedanje preusmeriti z znanega (materialni fizični svet) na neznano (nesnovni svet možnosti), in se v njem počutite dobro, lahko spremenite svojo energijo tako, da je njena frekvenca skladna s slehernim potencialom v kvantnem polju, ki že obstaja tam. (Tam pravzaprav obstajajo vse potencialne prihodnosti, zato lahko ustvarite, kar koli hočete.) Ko je vibracija vaše energije skladna z vibracijo potenciala, izbranega v enotnem polju, določeno izkušnjo pritegnete k sebi. Pokazal vam bom, kako deluje vse to.

3. poglavje se konča s kratkim opisom meditacije, ki sem jo razvil, da bi vam pomagal dejansko izkusiti kvant. Vsako poglavje od tu naprej, ki obsega učne postopke, se konča s kratkim opisom določene oblike meditacije. Če želite meditirati po mojih navodilih, lahko kupite zgoščenko ali z moje spletne strani **drjoedispenza.com** prenesete zvočni posnetek katere koli od teh meditacij. Meditacije v tej knjigi lahko preizkusite tudi sami, brez poslušanja posnetka. Za ta namen sem priskrbel brezplačne podrobne opise vseh korakov teh meditacij, ki so na voljo na spletnem naslovu **drjoedispenza.com/bsnmeditations**.



Če meditirate sami, priporočam, da medtem poslušate glasbo. Najprimernejša je instrumentalna glasba – sam imam najraje počasno glasbo, ki me tako rekoč spravi v trans. Najbolje je, če uporabite glasbo, ki poskrbi za to, da nehati razmišljati, in pri kateri ne obujate spominov. Predlagani seznam glasbe boste našli na omenjeni spletni strani.

V **4. poglavju** bom predstavil eno od najbolj priljubljenih meditacij v naši skupnosti. Imenuje se blagoslov energijskih središč. Vsako središče je pod nadzorom avtonomnega živčevja. Opisal bom, kako lahko med meditacijo programirate ta središča, da bi okrepili zdravje in kar se da izboljšali kakovost svojega življenja. Če izvajate moje meditacije na uvodni ravni, pri katerih namenjate pozornost različnim delom telesa in prostoru okrog telesa, vedite, da je vse to priprava na to meditacijo. Vadba vam pomaga izostriti pozornost in spremeniti možgansko valovanje, da lahko vstopite v operacijski sistem avtonomnega živčevja. Ko se znajdete tam, lahko programirate operacijski sistem – vanj vnesete navodila, ki vam pomagajo ozdraveti, uravnovesiti zdravje, okrepiti energijo in izboljšati kakovost življenja.

V **5. poglavju** opisujem tehniko dihanja, ki jo izvajamo na začetku številnih naših meditacij. Ta tehnika omogoča, da spremenite svojo energijo, okrepite električno aktivnost v svojem telesu ter oblikujete močnejše elektromagnetno polje okrog sebe. Energija večine ljudi je shranjena v telesu, ker so ga navadili, da prevzema vlogo uma – to je posledica dolgoletnega nespremenjenega razmišljanja, delovanja in čutenja. Prav zaradi tega procesa – običimo v tako imenovanem preživetvenem načinu – večina ustvarjalne energije ostaja v telesu. Zato moramo najti pot, kako to energijo povleči iz telesa in jo usmeriti v možgane, kjer bo na voljo za pomembnejše cilje kot zgolj preživetje.

Opisal bom fiziologijo dihanja, da boste lahko to počeli bolj zavestno, ko se boste začeli osvobajati preteklosti. Ko boste začeli osvobajati vso to energijo, ki se bo vračala v možgane, se boste naučili, kako telo naučiti na čustveni ravni, da bo živelo v resničnosti, osredotočeni na prihodnost, ne na preteklost – v tej resničnosti namreč preživimo večino časa. Znanost dokazuje, da okolje aktivira gene. Čustva so kemični »produkt« izkušenj v našem okolju. Ko v meditaciji izkusite okrepljena pozitivna čustva, ne okrepite samo energije v telesu, ampak aktivirate nove gene na novo – *preden bi lahko nanje vplivalo okolje*.

Vedno uživam v dobrih zgodbah. V **6. poglavju** podajam nekaj primerov udeležencev delavnic, ki so izvajali meditacije, ki sem jih predstavil že v

prejšnjih poglavjih. Ti primeri naj bi vam pomagali v celoti razumeti doslej predstavljeno gradivo. Večina ljudi, o katerih boste brali, ni nič drugačna od vas – so običajni ljudje, ki jim je uspelo nekaj neobičajnega. Te zgodbe podajam tudi zato, da se boste lahko prepoznali v njih. Ko boste razmišljali v slogu *če zmorejo oni, zmorem tudi jaz*, boste naravno bolj verjeli vase. Našo skupnost vedno nagovorim tako: »Ko se odločite dokazati si, kako močni ste v resnici, se vam še sanja ne, komu boste lahko pomagali v prihodnosti.« Ti ljudje so dokaz, da lahko takšni podvigi uspejo tudi *vam*.

V **7. poglavju** opisujem ustvarjanje koherentnosti srca. Tako kot možgani tudi srce deluje enako urejeno, kadar smo res navzoči v sedanjem trenutku, ohranjamo okrepljena pozitivna čustva in se počutimo dovolj varne, da se v celoti prepustimo različnim možnostim. Možgani *razmišljajo*, srce pa *ve*. To je središče enosti, celostnosti in enotne zavesti. To je točka, na kateri se srečajo nasprotja – predstavlja spoj nasprotij. Ko je aktivirana, preidete iz sebičnih stanj v nesebična. Ko lahko ohranjate notranja stanja neodvisno od okoliščin v svojem zunanjem okolju, tega obvladujete. Z vajo poskrbite za to, da zmorete kakovostno odpreti srce, in če vam to uspe, bo utripalo dlje.

V **8. poglavju** opisujem še eno zelo priljubljeno dejavnost, ki jo izvajamo na nadaljevalnih delavnicah: ustvarimo kalejdoskop z videoposnetki – tehniko sem poimenoval »mentalni filmi«, udeleženci pa jih pripravijo v povezavi s svojo prihodnostjo. S pomočjo kalejdoskopa izzovemo trans, kajti ko je človek v transu, je bolj dovzeten za informacije. Sugestibilnost oziramo dojemljivost je vaša sposobnost sprejemanja, vere in predaje informacijam brez slehernega analiziranja. Če postopek izvajate pravilno, lahko dejansko programirate svoj podzavestni um. S kalejdoskopom lahko spremenite svoje možgansko valovanje – z odprtimi očmi, ne zaprtimi, kot so med meditacijo – in ublažite vpliv analitičnega uma. Tako odprete vrata med zavestnim in podzavestnim umom.

In ko nadaljujete proces z mentalnimi filmi – prizori ali podobami sebe v želeni prihodnosti –, se programirate za takšno novo prihodnost. Številni naši udeleženci so osupljivo spremenili svoje življenje in ustvarili izjemne priložnosti, ko so si vzeli čas, oblikovali svoje mentalne filme, nato pa so si jih ogledali s kalejdoskopom. Nekateri udeleženci so že pri tretjem filmu, kajti vse v prvih dveh se je že zgodilo!

V **9. poglavju** opisujem meditacijo med hojo. Ta tehnika obsega tako stanje kot hojo. Zdi se mi dragoceno orodje, ki nam omogoča, da dobesedno zakorakamo v svojo prihodnost. Velikokrat se lahko med sedečo meditacijo

povežemo z nečim mogočnejšim od nas, ko pa odpremo oči in smo pod vplivom svojih čutil, spet začnemo delovati nezavedno in se vrnemo pod upravljanje številnih nezavednih programov, čustvenih odzivov in samodejnih načinov razmišljanja. To meditacijo sem razvil, ker želim, da bi naša skupnost utelešala energijo svoje prihodnosti – z odprtimi in zaprtimi očmi. Ko boste že nekaj časa vadili, boste nemara naravno začeli razmišljati kot bogat človek. Delovali boste kot brezmejno bitje in izjemno se boste veselili obstoja, saj boste oblikovali ustrezna možganska vezja, telo pa pripravili na svoj novi jaz.

**10. poglavje** prinaša naslednjo skupino študij primerov, ki vam bodo pomagali poglobiti razumevanje ob pomoči alegorij. Te zanimive zgodbe vam bodo pomagale poglobiti razumevanje, da boste lahko informacije preučili z drugega zornega kota, ko boste brali o ljudeh, ki so sami izkusili določene stvari. Upam, da vas bodo zgodbe navdihnile, da boste še bolj zagnano in odločno nadaljevali. Zaupajte, da lahko tudi sami izkusite resnico.

**11. poglavje** razkriva, kaj je možno v meddimenzijskem svetu, ki presega vpliv naših čutil. V trenutkih tišine pogosto ugotavljam, da moj um polzi v svet mističnosti – gre za eno od mojih najljubših tém. Obožujem transcendentne izkušnje, ki so tako jasne in resnične, da po njih ne morem biti več enak, saj vem preveč. V takšnih primerih sta raven zavedanja in energija tako močni, da potem, ko se vrnem pod upravljanje svojih čutil in osebnosti, pogosto pomislim: *Vse to sem razumel narobe. To, o čemer govorim, je prava podoba resničnosti, ne moje zaznavanje te resničnosti, ki temelji na privzgojenih vzorcih in načinih razmišljanja.*

V tem poglavju vas bom popeljal z ravni prostor-čas, na kateri je prostor večen, čas pa doživljamo med pomikanjem skozi prostor – na raven čas-prostor, kjer je čas večen, prostor (ali prostore oziroma različne dimenzije) pa doživljamo med pomikanjem skozi čas. Zadeva bo zamajala vaše razumevanje narave resničnosti. Rečem lahko samo, da vztrajajte, saj boste dojeli stvari. Mogoče boste morali gradivo večkrat prebrati, da bi ga v celoti razumeli, ko pa ga boste preučevali in razmišljali o njem, boste ustvarjali in krepili vezja v svojih možganih – to bo priprava na izkušnje.

Ko boste presegli vpliv asociacij, povezanih s snovnim svetom, in boste v enotnem polju, v katerem mrgoli neskončno možnosti, boste lahko izkoristili biološke sisteme, ki energijo, ki presega vibracijo materije, spremeni jo v podobe v možganih. Tu nastopi češarika, o kateri govori **12. poglavje**. Češarika, drobcena žleza v osrednjem oziroma zadnjem predelu možganov,

je kot antena, ki lahko pretvori frekvence in informacije ter jih spremeni v pisane podobe. Ko aktivirate češariko, doživite celostno čutno izkušnjo *brez čutil*. Ta dogodek v vaši notranjosti se vam bo zdel resničnejši od vseh preteklih izkušenj v zunanjem svetu, čeprav bodo vaše oči zaprte. Z drugimi besedami: da bi se popolnoma predali notranji izkušnji, mora biti ta tako resnična, da *se dejansko znajdete v njej*. Ko se to zgodi, ta drobna žleza preobrazila melatonin v določene izjemno močne metabolite oziroma presnovke, ki povzročijo, da doživite takšno izkušnjo. Preučili bomo lastnosti te žleze, potem pa se boste naučili, kako jo aktivirati.

**13. poglavje** je povezano z enim od naših najnovejših podvigov: gre za projekt krepitve koherentnosti. Ko smo pri meritvah videli, da številni udeleženci naših delavnic okrepijo koherentnost srca ob istem času na isti dan med isto meditacijo, smo vedeli, da ti ljudje vplivajo drug na drugega nelojalno (energijsko, v nasprotju s fizičnim vplivanjem). Energija, ki so jo oddajali v obliki okrepljenih pozitivnih čustev, je bila prežeta z njihovo namerom, da bi vsi, ki so bili zbrani v predavalnici, dobili kar največ dobrega. Predstavljajte si veliko skupino ljudi, ki so krepili raven energije, potem pa so jo preželi z namerom, da bi bila njihova življenja bogatejša, telesa ozdravljena, sanje in načrti izpolnjeni, mistično pa bi postalo nekaj vsakdanjega v njihovih življenjih.

Ko smo videli, kako so naši udeleženci odprli srca drugim, smo vedeli, da je čas za globalne meditacije, s katerimi bi spremenili svet. Tisoči ljudi po vsem svetu sodelujejo pri spreminjanju in zdravljenju našega planeta in ljudi na njem. Navsezadnje vse to počnemo, da bi bil svet lepši in prijaznejši, kajne? Ob pomoči znanosti bom razkril, kako deluje ta proces. Objavljenih je bilo dovolj strokovnih recenzij o moči združevanja ljudi z namenom krepitve miru, da lahko dokažemo, da učinkujejo. Namesto preučevanja zgodovine jo lahko tudi *ustvarjamo*.

**14. poglavje** je zadnje v tej knjigi, prinaša pa nekaj neverjetnih študij primerov o osupljivih mističnih izkušnjah, ki so jih doživeli udeleženci naših delavnic. Razkrivam jih, da bi videli, da lahko tudi sami doživite najbolj mistične izkušnje, če ste pripravljeni kaj narediti za to.

Ste torej pripravljeni postati brezmejni?